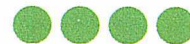
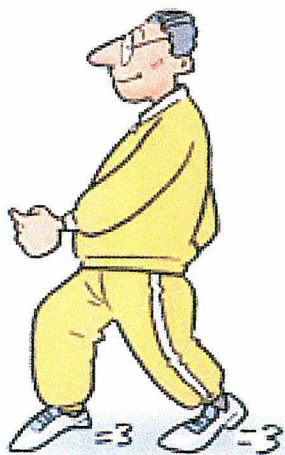


運動療法



適度な運動で血圧を下げよう

高血圧の予防・改善に適した運動



早足での散歩



軽いジョギング



水泳



プールでの
水中歩行



縄跳び



サイクリング

歩けよ歩け

効果的な歩き方

あごを引いてまっすぐ前方を見て歩く。

両腕を伸ばし大きく振りながら歩く。

足はできるだけ伸ばし、かかとから着地するようにする。



吸湿性のよいシャツに、トレーナーなどを重ね、暑くなったらすぐ脱げるように。

「手ぶら」がベスト。飲料水や脱いだ上着を入れるためのリュックサックやウエストポーチが便利

シューズは運動専用のもので用意。歩いているうちに足がむくむので、ちょっと大きめのものを選ぶとよい。

私はこうして「1日1万歩」を実践しています

● Bさん

42歳、高血圧歴2年（コンピュータ会社勤務）



通勤は電車を利用、勤務中の移動はほとんどタクシー。休日出勤だって少ないから、改まって運動するなんてできないと思ってたんですけどね……。

● **通勤は絶好のウォーキング・タイム**

時速40Kmの車で6分間の距離を歩けば=約3,000歩

● **オフィスを歩く**

一般的なオフィスの1階分の階段の数=15段

事務机を横長に3台並べた距離=6歩